

Rezept

Weisse Bohnen mit Gemüse

Ein Rezept von Weisse Bohnen mit Gemüse, am 10.06.2026

Zutaten

100 g getrocknete weiße Bohnen (ersatzweise 1 Dose gegarte weiße Bohnen, 240 g)	1 Lorbeerblatt
4 Zweige Bohnenkraut (nach Belieben)	2 Zweige Salbei
200 g junge Zucchini	1 getrocknete Chilischote
200 g Tomaten	150 g Champignons
2 Knoblauchzehen	1 große rote Zwiebel
Salz, schwarzer Pfeffer	2 EL Olivenöl
50 g entsteinte grüne Oliven	100 g Schafskäse (Feta)
	1 eingelegte Peperoni (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag abgießen und in einem Topf mit frischem Wasser bedecken. Die Kräuter waschen und mit der Chilischote dazugeben. Die Bohnen erhitzen und bei halb aufgelegtem Deckel in ca. 1 1/2 Std. weich kochen.
2. Kurz vor Ende der Garzeit die Zucchini waschen, putzen und längs vierteln, dann quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze mit Küchenpapier sauber abreiben, die Enden abschneiden. Pilze in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen oder häuten und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel vierteln und in Streifen schneiden, den Knoblauch hacken.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Zucchini und Pilze hinzufügen und unter Rühren 2-3 Min. dünsten.
4. Die Bohnen abgießen und mit dem angedünsteten Gemüse und den Tomaten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine ofenfeste Form füllen. Den Schafskäse fein zerkrümeln, die Oliven grob hacken. Die Peperoni, falls verwendet, in Ringe schneiden. Käse mit Oliven und eventuell Peperoni mischen und auf dem Gemüse verteilen. Mit dem übrigen Öl beträufeln und im Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. backen, bis es leicht braun ist.